जन्म शताब्दी पुस्तकमाला-३१

पाँच प्राण पाँच कोष पाँच देवता

(प्रवचन)

युग निर्माण योजना, मथुरा

- श्रीराम शर्मा आचार्य

पाँच प्राण-पाँच कोश-पाँच देवता

गायत्री मंत्र हमारे साथ-साथ बोलें—

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।

देवियो, भाइयो, मैं आपसे एक दिन 'पाँच देवता' के बारे में वर्णन कर रहा था। सारा का सारा ब्रह्मांड एक पिंड के समान है। पिंड का मतलब है—हमारा शरीर। यह एक बड़े विशाल ब्रह्मांड का प्रतीक है। जो ब्रह्मांड में है, वही हमारे शरीर में विद्यमान है। पिंड के भीतर क्या-क्या भरा पड़ा है? पंचतत्त्व भरे पड़े हैं, पाँच प्राण भरे पड़े हैं। ये ही पाँच देवता हैं। मनुष्य अगर भीतर के देवता को जगा ले तो बाहर के देवता स्वयं खिचे चले आते हैं। भीतर का मैगनेट जब खींचता है तो वे स्वयं खिंचे चले आते हैं। पेड़ों का मैगनेट बादलों को खींचता है। जहाँ-जहाँ घास-पात, पेड़-पौधे होते हैं वे बादलों को खींचते हैं तथा बादल बरसते हैं। जहाँ रेगिस्तान

होता है, वहाँ बादल आते तो हैं, परंतु रेगिस्तान का मैगनेट उन्हें खींच नहीं पाता और वे वापस चले जाते हैं। भीतर का देवता जगे तो बाहर के देवता हमारे पास स्वयं आ जाते हैं। भीतर का देवता मरा हुआ हो तो बाहर के देवता काम नहीं करते हैं।

विवेकानंद का देवता जगा तो रामकृष्ण परमहंस आए और झल्लाकर कहा तू बी० ए० के फेर में पड़ा है, चल हमारा काम रुका पड़ा है। रामकृष्ण परमहंस विवेकानंद के अंदर की कसक को समझ गए। उनके पास नित्य हजारों लोग आते थे, जिनको किसी प्रकार की मुसीबतें होती थीं। वे उन्हें थोड़ा आशीर्वाद, वरदान देकर विदा कर देते थे परंतु रामकृष्ण परमहंस विवेकानंद के पास रोज जाते थे। एक बार विवेकानंद ने कहा, "आप क्यों आकर हमें तंग करते हैं, हमारा मन जब होगा तो हम आएँगे, आप हमें परेशान न करें।" रामकृष्ण परमहंस ने देखा कि इसके अंदर कसक है, इसी से हमारा काम हो सकता है और उन्होंने उन्हें धन्य कर दिया। हमारे गुरु भी हमारे पास आए और हम धन्य हो गए।

मित्रो! मरी हुई लाश का पता लग जाए तो कुत्ते पहुँच जाते हैं तथा लाश को खाकर खत्म कर डालते हैं। देवताओं के बारे में भी यही बात है। हर एक के पास देवता नहीं आते हैं। वे पूजा करने, प्रसाद चढ़ाने वालों को अपनी शक्ति, कृपा नहीं देते हैं। देवता सवा रुपए के प्रसाद के पीछे नहीं दौड़ते। देवता भिखारी नहीं होते। हम कचौड़ी खिलाएँगे, हमारा काम कर दीजिए। उनकी हैसियत इतनी कम नहीं है कि वे कचौड़ी के लिए जाएँ। बड़े काम के लिए जाएँगे। मित्रो, सवा रुपए में भगवान मनोकामना पूर्ण नहीं कर सकते हैं। हमको भगवान की गरिमा का ख्याल रखना होगा। आदमी के अंदर के खजाने का ध्यान रखना होगा। पहले जमाने के लोग खजाने का पता लगाते थे कि कहाँ-कहाँ मिट्टी के अंदर सोना, चाँदी या अन्य धातुएँ गड़ी हैं। उसी प्रकार देवताओं का प्रवेश वहाँ होता है, जहाँ 'व्यक्तित्व के कण' का खजाना होता है। ऐसे आदमी

पर महान आदमी, तपस्वी, महात्मा, ज्ञानी, देवात्मा की कृपा अनुदान बरसने लगते हैं।

अध्यात्म, जालसाजी, मुहल्ले वालों को फँसाने, ग्राह को फँसाने, देवी-देवताओं को फँसाने की विद्या का नाम नहीं है। अध्यात्म आदमी के व्यक्तित्व के विकास का नाम है। सुंदर फूल से जब सुगंध निकलती है तो मधुमक्खियाँ स्वयं आ जाती हैं। उसी प्रकार मनुष्य का खिले हुए फूल की तरह व्यक्तित्व होना चाहिए। गुरु, महात्मा, संतों और देवताओं को फँसाने की विद्या मत करो, इसमें फयदा नहीं है। देवता बड़े जबरदस्त हैं। मछली को पकड़ने के लिए आटे की गोली, बंसी काम आती है। ऐसा देवता नहीं है। देवता से दूर रहो। वह तो हमारे भीतर है, उसे जगा। अपने भीतर वाले देवता को विकसित किए बिना, बाहर के देवता को हम प्रसन्न नहीं कर सकते हैं। अगरबत्ती, बताशे चढ़ाकर देवताओं का मखौल न करें। हमें अपने भीतर के देवता का विकास करना चाहिए। इसी का नाम जप, इसी का नाम ध्यान, इसी

का नाम चांद्रायण व्रत है। यह हम आपको भले आदमी बनाने, श्रेष्ठ बनाने के लिए बतला रहे हैं। आपके भीतर सब चीजें विद्यमान हैं। पाँच देवता कहाँ से आते हैं ? वे आपके भीतर हैं। मिट्टी की परतें जम गई हैं, दबे पड़े हैं। उन्हें जगाने की विधा के पहले उन्हें साफ करना होगा। हम उसे सिखाते हैं। पहले अपने आप को विकसित कीजिए। पाँच भंडार, पाँच देवताओं को जगाने की विधि 'पंचकोश की उच्चस्तरीय साधना' कहलाती है। ये गायत्री के पाँच मुख हैं, जिनका संबंध सूक्ष्म शरीर से है। स्थूल शरीर यानि हाथ-पैर से हम आठ घंटे काम करके किसी तरह आठ-दस रुपए कमा लेते हैं। यह स्थूल शरीर कमजोर है।

हमारे भीतर एक सत्ता सूक्ष्म है। वह स्थूल से ज्यादा शक्तिशाली है। नेपोलियन का वजन, लंबाई-चौड़ाई सामान्य व्यक्ति की तरह थी, परंतु उसका सूक्ष्म महान था। वह आल्पस पर्वत के पास गया और बोला हमें रास्ता दीजिए, नहीं तो हम आपको

उखाड़कर फेंक देंगे। बेटे! आल्पस पर्वत हिमालय से ज्यादा ऊँचा है। नेपोलियन ने अपनी सेना के साथ उसे पार कर दिखाया। सूक्ष्म की ताकत को अगर हम समझ सकें तो मजा आ जाएगा। गांधी जी का सूक्ष्म शरीर मजबूत था। वे पाँच फुट दो इंच कद वाले थे तथा उनका वजन छियानवे पौंड था। कोई भी चौहद साल का बच्चा उनसे ज्यादा वजनदार हो सकता है, पर गांधी जी की ताकत पहलवान से ज्यादा थी। अँगरेजों का राज्य जो अफ्रीका से हिंदुस्तान तथा न्यूजीलैंड तक फैला था। जिसके राज्य में कभी सूरज अस्त नहीं होता था। गांधी जी की सूक्ष्म ताकत ने उन्हें मजबूर कर दिया भारत छोड़ने के लिए। गांधी जी ने कहा 'क्विट-इंडिया' अर्थात अँगरेजो भारत छोड़ो। अँगरेजो ने कहा आपके पास क्या है? बंदूक है जो हम डर के मारे हिंदुस्तान छोड़ें। गांधी जी ने जनता से कहा 'डू और डाइ' अर्थात करो या मरो। सन् उन्नीस सौ बयालीस के आंदोलन में सभी ने उनका साथ दिया। इसमें हजारों

आदमी गोली के निशाना बना दिए गए, जेल गए, फाँसी के फंदे पर चढ़ गए। मित्रो, यह गांधी जी के सूक्ष्म शरीर की आवाज थी।

स्थूल शरीर में क्या रखा है ? वह रोटी खाता रहता है, गंदगी निकालता रहता है। हाड़-मांस के बने इस शरीर को अगर फाड़ दें तो केवल बदबू भरी गंदगी ही दिखाई पड़ेगी। यह बदबू मलमूत्र और पसीने के रास्ते निकलती है। हम लक्स साबुन लगाते हैं, परंतु ये बदबू समाप्त नहीं होती है। इसके लिए हम मंजन करते हैं, दाँत साफ करते हैं, कभी पान खाते हैं तो कभी सुपारी खाते हैं, परंतु आदमी के भीतर जो जखीरे काम करते हैं, वह ताकत सूक्ष्म की है। इसी सूक्ष्म शक्ति को विकसित करने का नाम अध्यात्म है। बाहर को विकसित करने का ढंग आपको मालूम है। कसरत कीजिए, पौष्टिक चीजें खाइए, विटामिन्स खाइए, स्थूल को विकसित कीजिए, परंतु सूक्ष्म किस तरह से विकसित होगा, यह कोई नहीं जानता। दिमाग को बढ़ाने

एवं कंट्रोल करने की विधि सबको मालूम है। फिजिक्स, इकोनॉमिक्स पढ़िए और दिमाग को बढ़ाइए, पर यह सब भौतिक उपलब्धियाँ हैं। हम जिसे सिखाना चाहते हैं वह 'चेतनशक्ति' है जिसे ऋद्धि-सिद्धि कहते हैं। नेपोलियन के भीतर का वह अंश विकसित हुआ था जो लोगों को प्रभावित करता था, सेना को प्रभावित करता था। एक बार नेपोलियन को सेना ने गिरफ्तार करना चाहा। चारों तरफ से उसे घेर लिया गया। उसने सोचा कि ये लोग मुझे गिरफ्तार कर लेंगे, अगर गिरफ्तार न हुआ तो गोली मार देंगे। उसकी चेतनशक्ति जाग्रत हो गई। उसने कड़ककर कहा रुको। सारे सिपाही खड़े हो गए। नेपोलियन ने कहा दोस्तो, हम तुम्हारे कप्तान हैं। चलो हमारे साथ, बंदूकों को नीचे करो। उसने आदेश दिया, पीछे घूमो। सारे के सारे सिपाही नेपोलियन के साथ बिजली के तरीके से पीछे-पीछे चल पड़े। नेपोलियन शेर की तरह आगे चल रहा था। वह जबरदस्त आदमी था।

मनुष्य के अंदर वाला माद्दा अध्यात्म का वह हिस्सा है जो लोगों को, संसार को प्रभावित करता है, चमत्कार दिखाता है यानी भौतिक चीजों का चमत्कार दिखाता है। यह अध्यात्म तो है परंतु भौतिक वस्तुओं को प्रभावित करने वाला माद्दा है। एक हिस्सा हमारा वह है जिसे सिद्धि कहते हैं। एक और माद्दा हमारे भीतर है जो दिव्य चेतना को प्रभावित करता है, उसे हम भगवान कह सकते हैं। दैवी सत्ता कह सकते हैं। पदार्थ का भी महत्त्व बहुत है। एक 'लेसर' किरणें होती हैं जिसे छोड़ते ही चंद्रमा तक जा पहुँचती है। लेसर में वह शक्ति होती है कि एक जगह से छोड़ने पर वह दूसरे स्थान पर जाकर उसे जलाकर खाक कर देती है। एक पदार्थ माध्यम से टेलीफोन का बटन दबाते ही करोड़ों मील दूर बैठे व्यक्ति से हम बातें कर लेते हैं। यह 'फिजिक्स' की बातें हैं जो पदार्थ को प्रभावित करती हैं। मनुष्य के सूक्ष्म का एक हिस्सा वह है जो वस्तु यानी

पदार्थ को प्रभावित करता है। इसके द्वारा हम चमत्कार दिखा सकते हैं, संसार को प्रभावित कर सकते हैं। यह माद्दा नंबर दो है जिसे हम सिद्धियाँ कहते हैं।

चेतनशक्ति महान है। उसमें भावना काम करती है, संवेदना काम करती है, देवत्व काम करता है। अगर दोनों का तालमेल हो जाए तो मनुष्य को ऋद्धि-सिद्धियाँ प्राप्त हो सकती हैं। पहले बड़ी-बड़ी बीमा कंपनियाँ हुआ करती थीं, जो छोटी-छोटी बीमा कंपनियों का उत्तरदायित्व उठाती थीं। एक और बीमा कंपनी है, जिसे हम भगवान कहते हैं। इस बड़ी शक्ति के साथ यदि हमारा तालमेल बैठ जाए, लेन-देन प्रारंभ हो जाए तो मजा आ जाए। यह ऋद्धि वाला हिस्सा है जो हमारी जीवात्मा से संबंध रखता है। सिद्धियाँ चमत्कार वाला पक्ष है जिसे दिखाया जा सकता है। ऋद्धि हमारा वैभव है जो हमारी प्रगति करने में सक्षम है। इन दोनों को विकसित करने का नाम ही अध्यात्म है। मित्रो,

अध्यात्म के और रास्ते हो सकते हैं, यह मैं नहीं कहता कि यही रास्ता है।

ऋषियों की कला, ऋषियों की विद्या, यह पंचकोशी साधना है जिसमें पाँच देवों का वर्णन आता है जिसे हम कल बता रहे थे। गायत्री की उच्चस्तरीय साधना में हमने आपको अभी ध्यान करना सिखाया था। आगे चलकर हम इसकी सांगोपांग तैयारी कराएँगे, परंतु इसके पहले हम यह जानना चाहते हैं कि आपके भीतर संकल्पबल है कि नहीं। यह सारा का सारा अध्यात्म संकल्पबल पर टिका है। हम आपको चांद्रायण व्रत में इसी का इम्तिहान लेने एवं प्रारंभिक जानकारी देने हेतु बुलाते हैं कि आप में संकल्पबल है या नहीं। यह हिम्मत वालों का, बहादुरों का काम है, संकल्पबल वालों का काम है। डाका डालने में, चोरी करने में हिम्मत चाहिए। इन्हें कोई पकड़ ले तो कचूमर निकालकर रख देगा, फिर भी डाकू सोचता है कि चलो जो होगा देखा जाएगा। इसी प्रकार स्वस्थ कामों के

लिए, ऊँचे उद्देश्यों के लिए हिम्मत चाहिए। संसार के हर काम में हिम्मत काम करती है। यही हिम्मत आदर्शवादी जीवन जीने के लिए, अपने आप को नियंत्रित करने के लिए, अंकुश लगाने के लिए आवश्यक है।

यहाँ शांतिकुंज में हम आपको साधना कराते हैं, ध्यान कराते हैं। पंचकोश साधना भी कराएँगे, पर इसके लिए हिम्मत चाहिए। आप में हिम्मत होनी चाहिए। ये इंद्रियाँ जो बार-बार तंग करती हैं उन्हें रोकना चाहिए। अभी हम सिद्धांतों की बात कहते हैं, क्योंकि सिद्धांत के नाम पर आपके पास कुछ नहीं है। जब स्वार्थ सामने आता है, तब उस समय आदमी इतना कमजोर मालूम पड़ता है कि हम कुछ कह नहीं सकते। मन जो कहता है हम वही करते हैं। अरे, तूने मन को नहीं मारा। उसे मारना होगा। मन ने इंद्रियों को वश में कर लिया है। घोड़े को चाबुक से जिस तरह वश में करते हैं उसी तरह मन को चाबुक से मारना होगा। नहीं, साहब मन नहीं

लगता है, तो खाना बंद कर दे। अकेला मन मालिक हो गया। इस पर अंकुश लगाना होगा। यह भी एक राक्षस है। इस राक्षस के साथ लड़ाई लड़ने का नाम अध्यात्म है। जप और ध्यान से मन को वश में किया जाता है।

मित्रो, अब हम आपको उपासना के लिए तैयार करेंगे। नहीं गुरुजी, आप तो ऐसे ही अपनी ऋद्धि-सिद्धि हमें दे दीजिए। ऐसे कैसे दे देंगे? तेरे पास उससे लड़ने का माद्दा है कि नहीं। हमारे गुरु ने चौबीस साल तक हमारा इम्तिहान लिया। चौबीस साल तक जौ की रोटी और छाछ खाने का आदेश दिया। जौ की रोटी और छाछ के अलावा भी दुनिया में कोई चीज होती है या नहीं, यह हमने नहीं जाना। हमारी इंद्रियों ने कहा, जीभ ने कहा कि जब सब लोग शक्कर, दाल, नमक आदि खाते हैं तो आप क्यों नहीं खाते? हमने कहा कि हम लोगों के रास्ते पर नहीं चल सकते हैं। लोगों के कहने पर हम चलेंगे तो वे हमारे जीवन को तबाह कर देंगे।

लोगों के बताए हुए रास्ते पर हम चलते तो अध्यात्म की ओर हम बढ़ नहीं सकते थे। लोग तो बड़े निकम्मे होते हैं। जहाँ तक सिद्धांतों का, आदर्शों का सवाल है वे बेकार हैं। लोग डॉक्टर हैं, इंजीनियर हैं, तुरंत मकान का नक्शा बना देते हैं, इंजेक्शन दे देते हैं, पर जहाँ तक सिद्धांतों का आदर्शों का संबंध है, वे इस रास्ते पर नहीं चल सकते हैं और न ही ऊँचा उठ सकते हैं। लोगों की सलाह पर चलकर हम अपने जीवन को ऊँचा नहीं उठा सकते हैं।

अगर आपको आध्यात्मिकता के रास्ते पर चलना है तो हम आपको मोहब्बत करते हैं, प्रशंसा करते हैं और यकीन दिलाते हैं कि हम आपकी सहायता करेंगे, लेकिन आप एक बात मत करना कि अपनी अकल तथा दबाव हमारे ऊपर लादने की कोशिश मत करना। हम इससे इनकार करते हैं। प्रह्लाद ने अपने संबंधियों की बात मानने से इनकार कर दिया था। हमारे शरीर में लोभ, मोह, वासना के रूप में जो संबंधी हैं, उनकी बातों को मानने से हम इनकार

करते हैं जो हमें एक कदम भी आगे बढ़ने नहीं देते हैं। इनसे लोहा लेने का नाम अध्यात्म है। अपने परिवार वालों की हमें सहायता करनी पड़ती है। हमारी बीबी है, उसे हमने अग्नि को साक्षी देकर पत्नी बनाया है। उसे पढ़ाना, संस्कारवान बनाना, उसके भविष्य की चिंता करना हमारा कर्त्तव्य है परंतु जहाँ तक सिद्धांत की बात है, हम किसी को हावी नहीं होने देंगे। किसी रिश्तेदार को हम हावी नहीं होने देंगे। मीराबाई के ऊपर रिश्तेदार हावी हो रहे थे और कह रहे थे कि तुम्हें हमारे सिद्धांतों को मानना चाहिए। मीरा अपने स्तर पर जीवन जीना चाहती थी, जैसा कि उसके गुरु राजासिंह ने बताया था, परंतु उसके खानदान वाले मना कर रहे थे। मीरा ने गोस्वामी तुलसीदास जी को एक चिट्ठी लिखी कि आप बतलाएँ कि हम क्या करें? घर वाले इस प्रकार कह रहे हैं और हमारी अंतरात्मा दूसरी बात कह रही है। हर आदमी सलाह देता है कि आदर्श और सिद्धांत पर मत चलो। एक हमारा ईमान तथा दूसरा

हमारा भगवान के अलावा कोई नेक सलाह नहीं देता है। मीरा की चिट्ठी के जवाब में तुलसीदास जी ने लिखा—जाके प्रिय न राम बैदेही। तजिए ताहि कोटि बैरी सम यद्यपि परम सनेही.......।

यह किसकी बात कर रहा था? हिम्मत वालों की, शक्तिशाली, ताकतवालों की बात कह रहा था। यह शरीर की ताकत नहीं है। यह तो डाकुओं के पास भी होती है। अक्ल वालों का तो कहना ही क्या है? सारे अक्ल वाले जेलखाने में रहते हैं। डकैती, चोरी, जालसाजी, स्मगलिंग आदि सभी में ये माहिर होते हैं। अक्लवान की तलाश करनी है तो कभी जेलखाने चले जाइए। अक्ल हम सही मायने में उसे कहते हैं जो सिद्धांतों के लिए, आगे बढ़ने के लिए तैयार हो। सिद्धांतों के मामले में आपकी अक्ल, आपकी हिम्मत यदि आगे-आगे चलने को तैयार हो तो हम आपको अध्यात्म सिखाएँगे। क्या-क्या सिखाएँगे? सूक्ष्म शरीर की साधना सिखाएँगे। अगर आप पहलवान बनना चाहते

हैं तो चलिए हमारे साथ अखाड़े में। अखाड़े में उतरे बिना आप पहलवान नहीं बन सकते। इसी प्रकार जब आपका भीतर वाला हिस्सा हमारी बातों को, दबाव को मान लेगा, तो हम समझेंगे कि आप हमारे इम्तिहान में पास हो गए। एक महीने का इम्तिहान आपका इसीलिए रखा गया है। आपके ऊपर एक महीने के अनुष्ठान का दबाव इसलिए रखा गया है जिससे यह पता चल सके कि इसे आप कर सकते हैं या नहीं। कभी ११ माला कर लिया तो कभी १९ माला जप कर लिया और क़ह दिया कि गुरुजी अभी हमारा मन नहीं लगता, सितंबर में कर लेंगे। इस तरह की बहानेवाजी करने वाले के बारे में हमें सोचना पड़ेगा कि उसका सूक्ष्म शरीर जगाएँ या नहीं। उसके लिए यही कहना पड़ेगा कि बेटा, अभी तू बच्चा है, कमजोर है। तेरे ऊपर हम दबाव नहीं डाल सकते हैं। अभी तो हमने तप का थोड़ा सा नियम बतलाया है। यह शिशु चांद्रायण है। आगे बड़ा चांद्रायण कराएँगे। २४ घंटे में एक

गिलास दाल-दलिया लेना होगा। इससे तेरे बेटे की बीमारी ठीक हो जाएगी।

जन्माष्टमी के दिन बच्चे उपवास करते हैं। वे अपनी मम्मी से पूछते हैं कि हम रोटी या शाक खाएँ अथवा दोनों चीजें लें। यह भी बच्चों का चांद्रायण है। एक बार लें या दो बार ले लें। बेटे, तू अपने ऊपर अंकुश लगाने में कमजोर है। पेट कहता है कि हमें नहीं भरोगे तो हम जिंदा नहीं रह सकते हैं और हम कहते हैं कि खबरदार, गुरुजी के पास तू नहीं मर सकता है। हमारे गुरुजी हमें चार दिन के लिए हिमालय बुलाते हैं। हिमालय में न फल है और न मूल है। पत्तियों के सहारे जीना पड़ता है। चना की तरह, पालक, बथुआ की तरह पत्तियाँ होती हैं जिसे उबालकर खा लिया जाता है तथा जिंदा रहा जाता है। इससे हमारा शरीर कमजोर नहीं होता था। शरीर कमजोर हो भी तो हमारा सूक्ष्म शरीर ताकतवर होता चला जाता है। तू कहता है कि मांस बढ़ा दीजिए। बेटे, मांस बढ़ने से कोई

फायदा नहीं है तथा मांस के घटने से कुछ नुकसान भी नहीं है। असली शक्ति हमारे भीतर है, जिसे हम 'सूक्ष्म शरीर' कहते हैं। आगे चलकर हम इसे ही शक्तिशाली बनाने का उपक्रम बताने वाले हैं।

हमारे भीतर शक्तियों के पाँच भंडार हैं। उनको खोलने का तरीका पंचकोश अनावरण कहलाता है। हमारे स्थूल शरीर एवं सूक्ष्म शरीर में अनेकों ग्लैंड्स हैं जिन्हें हारमोन ग्रंथियाँ कहते हैं। इस तरह की बहुत छोटी-छोटी ग्रंथियाँ हैं जो हमारे मन को नियंत्रित करती हैं। इनमें प्रमुख है आज्ञाचक्र जिसमें पॉजिटिव और निगेटिव दो तरह के करेंट चलते रहते हैं। यह मस्तिष्क को कंट्रोल करती है। मस्तिष्क में जो शक्ति भरी पड़ी है, उसमें से सात प्रतिशत ही काम आती है, ९३ प्रतिशत बेकार पड़ी रहती है। फिजियोलॉजी वाले इसे जानते हैं। अगर आज्ञाचक्र हमारा जग जाए तो ९३ प्रतिशत को भी हम पकड़ सकते हैं। संजय ने इसके सहारे ही महाभारत का कृत्य दिखाया था। आज्ञाचक्र हमारा टेलीविजन है।

अगर यह जाग्रत हो जाए तो सारे संसार के समाचार हम ज्ञात कर सकते हैं। आज्ञाचक्र ही है जो भीतर की चीजों को पकड़ सकता है।

आज्ञाचक्र जगाने का ध्यान एक हथियार है। ध्यान किसे कहते हैं ? हमारे मस्तिष्क की जो शक्तियाँ फैलती रहती हैं, उसे एक जगह एकाग्र करना ही ध्यान है। एक छोटे से शीशे के ऊपर अगर सूर्य की किरणें इकट्ठी कर ली जाएँ तो उससे आग लग जाएगी। यह आग सारे शहर को जलाकर खाक कर सकती है। हमारे मस्तिष्क की शक्तियाँ भी बिखरती रहती हैं। अगर उसे हम एकत्र कर लें, तब ऐसा योग बन जाता है कि हम क्या बतलाएँ। बंदूक की नली में फैली हुई बारूद जमा कर लें तो गोली बन जाएगी और वह कमाल कर दिखाएगी। यह है एकाग्रता। जिस प्रकार बिखरी हुई बारूद कोई विशेष कमाल नहीं दिखा सकती, उसी प्रकार हमारे दिमाग की शक्ति भी बेकार पड़ी है, अगर ध्यान द्वारा इन्हें एकाग्र कर लें तो योगी की तरह हम भी इसका

लाभ उठा सकते हैं। समाधि लगाने वाले योगी कहते हैं कि हम मरेंगे नहीं। हम भी आप से कहते हैं कि आप भटकना बंद कीजिए। एकाग्रता लाइए। कंट्रोलिंग पावर का ही नाम ध्यान है। इसके द्वारा हम ऐसी शक्ति इकट्ठी कर लेते हैं कि उसका क्या कहना। मैस्मेरिज्म करने वाले इसी ध्यान-शक्ति के सहारे चमत्कार दिखाते हैं। किसी को सम्मोहित या बेहोश कर देते हैं।

आपको हम आरंभिक ध्यान शाम को आधा घंटा सिखाते हैं। मैस्मेरिज्म अभी नहीं बतलाते हैं। ध्यान के अंतर्गत हम आपको जो 'कॉशन' देते हैं उसे मानिए। इसे जब आप करने लगेंगे तो अगला वाला उच्चस्तरीय ध्यान बाद में सिखाएँगे। यह मत कहिए कि गुरुजी हर चीज को जल्दी कर दीजिए। पिताजी मेरी भी मूछें निकाल दीजिए, आपकी इतनी बड़ी हैं। आज ही भगवान दिखा दीजिए, भगवान का दर्शन करा दीजिए, सिद्धि दिखा दीजिए। चुप, मूर्ख कहीं का, बच्चे के एक दिन में कहीं दाढ़ी

निकलती है क्या? इसी तरह पात्रता एवं पवित्रता के विकास के बिना ईश्वर दर्शन भी संभव नहीं। बारूद का सबसे बड़ा जखीरा हमारे भीतर भरा पड़ा है। हम अगर अपने संकल्पबल का कारतूस चला दें तो कमाल हो जाएगा। डाइनामाइट के एक सिरे में आग लगा देते हैं तो वह जलाने लगता है तथा बड़े पहाड़ को भी उड़ा देता है। हमारे भीतर भी एक प्रकार का डाइनामाइट है। उसके भीतर ध्यान की शक्ति काम करती है। इसके द्वारा हम सब कुछ कर सकते हैं।

बेटे, हमारे भीतर जो शक्ति भरी है, उसका नाम है 'चेतना' जो जड़ के भीतर काम करती है। चेतना का काम है कि वह जड़ को काबू में रखे। जड़ के ऊपर उसी का कंट्रोल है। जड़-चेतन का सम्मिश्रण जहाँ कहीं भी होता है उसका नाम है 'प्राण'। प्राण एक छोटी सी चीज है जो जड़-चेतन दोनों से मिली हुई है। एक और चीज है जिसका नाम आत्मा है। यह भगवान का अंश है। साँस प्राण नहीं है। साँस के माध्यम से हम हवा खींचते हैं

जिसमें गैस भरी पड़ी है। इसमें हाइड्रोजन, ऑक्सीजन, नाइट्रोजन आदि बहुत सी चीजें भरी पड़ी हैं। उसके भीतर प्राण भरा पड़ा है। प्राण को हमारा संकल्प खींचता रहता है। साँस हवा खींच सकती है, प्राण को नहीं खींच सकती। हम प्राणों को जिस उपक्रम के सहारे खींचते हैं, उसका नाम 'प्राणायाम' है। प्राणायाम उस विधा का नाम है जिसमें हम संकल्प शक्ति को नियोजित करके साँस के माध्यम से समूचे निखिल ब्रह्मांड में संव्याप्त प्राणशक्ति को खींचते हैं। प्राण, जड़ और चेतन शक्ति का सम्मिश्रण है।

सूक्ष्म शरीर को शक्तिशाली बनाने के लिए हम अभी आपको ध्यान और प्राणायाम की बात बता रहे थे। इन दोनों का ही आपको अभ्यास कराया जाएगा और आपके संकल्पबल की परीक्षा ली जाएगी। महीने भर आप यहीं रहेंगे और ध्यान का अभ्यास करेंगे 'डिवाइन लाइट' के ऊपर विश्वास रखकर। अगर आप इम्तिहान देने के लिए तैयार हो जाएँगे तो हम पाँच देवताओं को जो आपके भीतर सोए पड़े

हैं, उन्हें जाग्रत करने की विधा सिखा देंगे। अभी हमने बताया था हमारे सारे के सारे शरीर का ढाँचा हाड़-मांस पर नहीं, हारमोन्स पर टिका है। आदमी का वजन, ताकत हारमोन्स पर टिका है। हमारे भी पाँच और ग्रंथियाँ हैं जिसे हम उत्तरी ध्रुव तथा दक्षिणी ध्रुव कहते हैं। सारे के सारे ग्रह-नक्षत्रों का संबंध इस उत्तरी और दक्षिणी ध्रुव के साथ होता है। इन पाँच ग्रंथियों के भीतर एक चक्र है जिनमें अन्य अंग-अवयवों की अपेक्षा शक्ति ज्यादा है। इन्हें कोश कहते हैं। कोश भंडार को कहते हैं। चक्र भी भंडार को कहते हैं। इनमें ताकत भरी पड़ी है। आपने पानी के भँवर को देखा होगा उसमें साधारण पानी की अपेक्षा सौ गुनी ताकत होती है। जब नाव भँवर में आ जाती है तो मल्लाह घबड़ा जाता है कि अब तो चक्कर काटकर नाव पलट जाएगी। यही विशेषता चक्रवात 'साइक्लोन' में भी होती है। यह गरमी के दिनों में आता है और बड़े-बड़े पेड़ों को और छप्परों को उखाड़ देता है।

चक्रवात एवं भँवर दोनों के संयुक्त रूप के बारे में यह बतलाया गया है कि आप शक्ति के भंडार हैं। जो ग्रंथियाँ हमारे शरीर के भीतर हैं वे पाँच तरह की हैं जिन्हें कोश कहते हैं। पहला है अन्नमयकोश। यह कोई गड्ढा नहीं है। जब तक बच्चा माँ के पेट में रहता है, तब तक वह नाभिचक्र के सहारे अपना भोजन माँ के रस-रक्त से खींचता रहता है। यह स्थूल शरीर अन्नमयकोश से बना है। इसी के द्वारा शक्ति अर्जित होती रहती है। अन्नमय-कोश क्या है? नाभि के स्थान पर एक ऐसा जखीरा होता है जिसके द्वारा पूरे बॉडी यानी शरीर को कंट्रोल कर सकते हैं। हम शक्तिशाली कैसे हो सकते हैं, दीर्घजीवी कैसे हो सकते हैं, इसका ताल्लुक इसी से है।

दूसरा है प्राणमयकोश। मूलाधार चक्र इसका केंद्र है। इसकी ऐसी विशेषता है कि इसमें से उमंगें निकलती रहती हैं। यह मूलाधार पेशाब में रहती है। यह मूलाधार पेशाब एवं टट्टी के स्थान के बीचोंबीच

रहती है। आदमी को ताकतवर बनाने का नाम मूलाधार चक्र है। मूलाधार चक्र जब कमजोर होता है तो आदमी नपुंसक हो जाता है और किसी काम का नहीं रहता है। मिलिटरी में जोश को देखते हैं। जोश का ताल्लुक मूलाधार चक्र से है। मूलाधार की महत्ता न जानने के कारण वह हमारे किसी काम का साबित नहीं होता। उसका उपयोग केवल बच्चा पैदा करने और अपनी तथा अपनी बीबी की सेहत खराब करने के अतिरिक्त कुछ नहीं हो पाता। मूलाधार का उपयोग हम केवल सेहत खराब करने में करते हैं। अगर हम उस ताकत को किसी अच्छे काम में लगाएँ तो न जाने क्या-क्या कर सकते हैं। अगर इसे संतुलित ढंग से प्रयोग करें तो हम लव-कुश की तरह संतान पैदा कर सकते हैं। अपने आप में यह चक्र बहुत ताकतवर है। अनियंत्रित होने पर यह कामाचार पर उतारू हो जाता है और समाज में अव्यवस्था फैलाता है। इस ताकत को कैसे काम में लाया जा सकता है, यह प्राणमय-कोश की साधना से साधित होता है।

तीसरा वाला कोश 'मनोमयकोश' हमारे मस्तिष्क पर कंट्रोल करता है। पाँच देवता इसी प्रकार पाँच कोशों में निवास करते हैं। जितनी भी अतींद्रिय क्षमताओं का वर्णन मिलता है, जैसे—दूर देखने की ताकत, दूर की बात को समझने की ताकत, दूर श्रवण की ताकत, भविष्य को जानने की ताकत आदि इसी कोश में सन्निहित हैं। सिद्धियों का जखीरा इसी में भरा पड़ा है। इन्हें जगाने का कार्य मनोमयकोश द्वारा होता है। बड़े काम करने के लिए बड़ी ताकत, बड़ी मशीन चाहिए। बड़ा दिमाग चाहिए। व्यक्ति को बदलने, युग को बदलने, समाज को बदलने के लिए बड़े व्यक्तियों की ताकतवालों की हिम्मतवालों की जरूरत पड़ेगी। यह ताकत मनोमय-कोश के जागरण से ही संभव है।

चौथा कोश है आनंदमयकोश। इसे हृदय चक्र भी कहते हैं। यह संवेदना का भावना का कोश है। यह आदमी से आदमी को जोड़ता है। यह भगवान से संबंध रखता है, भगवान को जकड़ लेता है।

व्यक्ति से व्यक्ति को, आत्मा को परमात्मा से जोड़ देने का काम भाव-संवेदना का है। इसका संबंध हृदय से है। हृदय ही वह स्थान है, जहाँ आत्मा-परमात्मा का मिलन होता है।

पाँचवाँ कोश 'विज्ञानमयकोश' है। इसका केंद्र सहस्रार चक्र है। सहस्रार चक्र ऐसा है कि आदमी के भीतर जितना भी काम चल रहा है, यह 'ऑटोमेटिक' चल रहा है। अनाज खाकर शरीर खून पैदा करता है। रस पैदा करता है जिसके सहारे हमारे हाथ-पाँव काम करते हैं, पर असल में यह सारी शक्ति हमारे ब्रह्मरंध्र की है जो हमारे मस्तिष्क मध्य में एक छोटे से बिंदु के रूप में अवस्थित है। विवाह-शादियों में आपने अनार छोड़ते हुए देखा होगा। उसे जलाने पर पेड़ जैसी आकृति की चिनगारियाँ फूटती हुई चारों ओर फैल जाती हैं। उसी प्रकार की गरमी और प्रकाश स्फुलिंग हमारे सहस्रार स्थित ब्रह्मरंध्र से निकलती रहती हैं और सारे शरीर में फैल जाती हैं। बेटे, हम अनाज के ऊपर नहीं, उस गरमी के ऊपर जीवित हैं

जिसे हम सहस्रार कहते हैं। इससे हजारों चिनगारियाँ निकलती हैं जिसे हम विभिन्न नामों से पुकारते हैं। जिसे हम कभी साँप या कुंडलिनी कह देते हैं। यह साँप नहीं है, वरन यह हमारे शरीर का एक ऐसा कण है जो हमें बारूद की तरह उछालता रहता है। साँप उसी का नाम है। सहस्रार कमल क्या है ? यह एक कमल है जिसमें हजारों पंखुड़ियाँ हैं। मस्तिष्क एक तालाब है जिसमें यह कमल खिल रहा है। यह ऊपर से निकलता है जिससे आदमी को तृप्ति, शांति, शारीरिक ताकत, मानसिक ताकत मिलती है। यह सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर को विकसित करने का मौका देता है। यह हमारे शरीर का पाँचवाँ भंडार है।

इन पाँचों कोशों को जाग्रत करने की कला की हम आपको प्रारंभिक जानकारी देते हैं। इसके लिए हम ध्यान कराते हैं तथा सायंकाल को थोड़ी-थोड़ी विधियाँ भी बतलाते हैं। प्राणायाम, मुद्रा, बंध सिखलाते हैं। इन सबको आप पूरे मनोयोग से श्रद्धापूर्वक, ध्यान एवं भावनापूर्वक करने का प्रयास

करेंगे तो यकीन रखिए कि इस संस्था के संचालक, जो एक बड़ी शक्ति हैं, वह आपको सिखलाएँगे। हम संचालक नहीं हैं और हम जिंदे भी नहीं रहेंगे। हम तो केवल मेंबर हैं, व्यवस्थापक हैं। बैंक वाले-रेलवे वालों का कहीं से कहीं ट्रांसफर हो जाता है, परंतु रेलवे बोर्ड कायम रहता है। मैनेजर, गार्ड, ड्राइवर सब बदल जाते हैं परंतु रेल चलती रहती है। रेलवे बोर्ड काम करता रहता है। यह ब्रह्मवर्चस के द्वारा यानी रेलवे बोर्ड द्वारा चलाया गया है। यह एक योजना है जिसे समर्थ व्यक्ति द्वारा चलाया गया है जो अपने को समर्थ बनाने के साथ-साथ बहुत बड़ा वजन लेकर दूसरों को समर्थ बनाने हेतु चल रहा है। यह है ब्रह्मवर्चस का उद्देश्य जिसमें पाँचकोशों की उपासना एवं साधना का क्रम भी शामिल है। आज की बात समाप्त।

ॐ शांतिः

पाँचकोशीय साधना का उद्देश्य

सूक्ष्मदर्शी ऋषियों ने अपने योगबल से जाना कि मनुष्य के शरीर में पाँच प्रकार के व्यक्तित्व, पाँच चेतना, पाँच तत्त्व विद्यमान हैं। इन्हें पाँच कोश कहते हैं। शरीर पाँच तत्त्वों का बना है। इन तत्त्वों की सूक्ष्म चेतना ही पंचकोश कहलाती है। यह पाँचों पृथक-पृथक होते हुए भी एक ही मूल केंद्र में जुड़े हुए हैं। गायत्री के पाँचों मुखों का अलंकार इसी आधार पर है। मानव प्राणी की पाँच प्रकृतियाँ हैं। यही गायत्री के पाँच मुख हैं। यह पाँचों मुख एक ही गरदन पर जुड़े हुए हैं। इसका तात्पर्य यह है कि पाँचों कोश एक ही आत्मा से संबंधित हैं।

पाँच कोशों को मनुष्य की पंचधा प्रकृति कहते हैं—(१) शरीर, (२) गुण, (३) विचार, (४) अनुभव, (५) सत्। इन पाँचों चेतनाओं को ही अन्नमय, प्राणमय, विज्ञानमय, मनोमय और आनंदमय कोश कहा जाता है। यही गायत्री के पाँच मुख हैं।

साधारणतया इन पाँचों में एक स्वरता नहीं होती। कोई किधर को चलता है, कोई किधर को। स्वास्थ्य, योग्यता, बुद्धि, रुचि और लक्ष्य में एकता न होने के कारण मनुष्य ऐसे विलक्षण कार्य करता रहता है जो किसी दिशा में उसे नहीं चलने देते।

अध्यात्मविद्या के ज्ञाताओं ने इस पृथकता को, विसंगति को एक स्थान पर केंद्रित करने, एक सूत्र से संबंधित करने के लिए पंचकोशों का, पंचमुखी गायत्री साधना का संविधान प्रस्तुत किया है। उसकी दिनचर्या, श्रमशीलता, विचारधारा, अभिरुचि एवं आकांक्षा एक ही निर्धारित लक्ष्य से संलग्न रहनी चाहिए।

गायत्री की पंचमुखी साधना का उद्देश्य आंतरिक विरोधों को मिटाकर उनमें समस्वरता की स्थापना करना है। आंतरिक संघर्षों की समाप्ति का एक ही उपाय है—सत का समर्थन एवं पोषण करके उसे इतना प्रबल कर लिया जाए कि असत को उससे संघर्ष का साहस ही न हो। जब साधना द्वारा सतोगुण को पर्याप्त मात्रा में बढ़ा लिया जाता है तो फिर असुरता अपने हथियार डाल देती है और शांति का शासन स्थापित हो जाता है। ❐

मुद्रक—युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा (उ. प्र.)